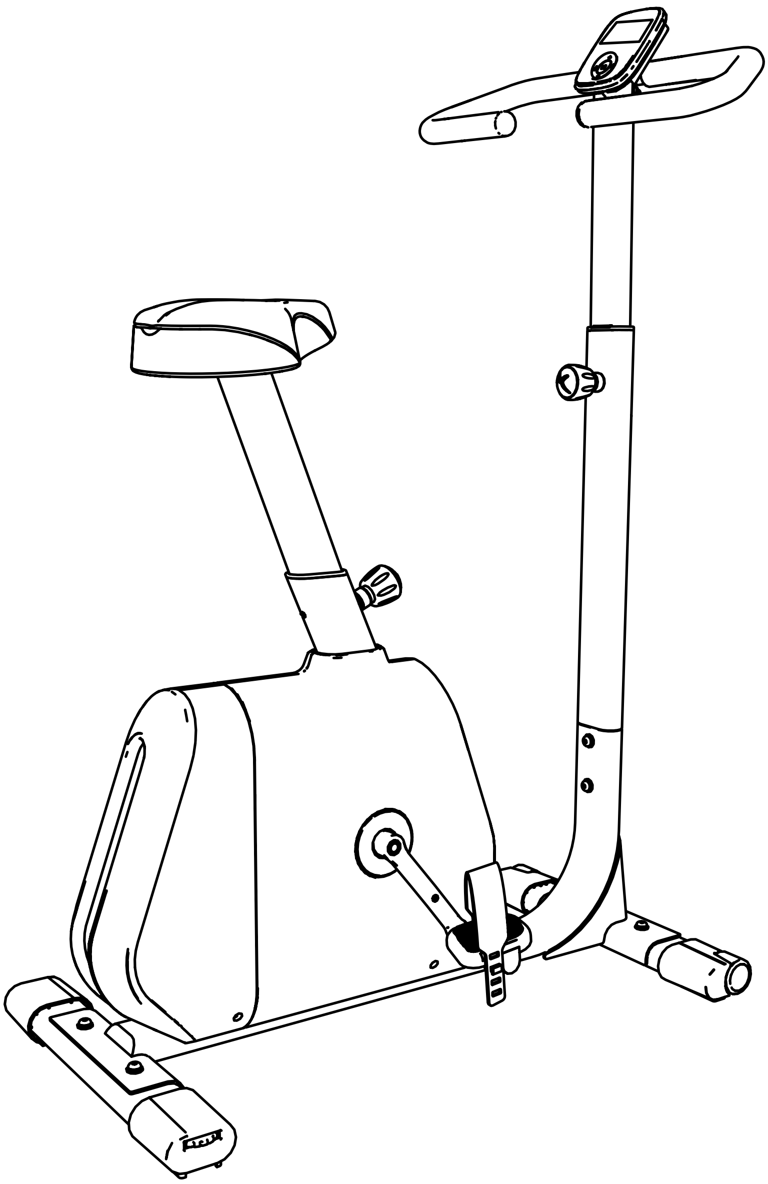
COMFORT BIKE



COMFORT BIKE
40 kg / 88 lbs
94 x 58 x 121 cm
37 x 23 x 47.6 in

Maxi
130 kg
287 lbs

45 min

DOMYOS

1 **EN** Handlebars - **FR** Guidon - **ES** Manillar - **DE** Lenker - **IT** Manubrio - **NL** Stuur - **PT** Guiador - **PL** Kierownica - **HU** Kormány - **RU** Руль - **RO** Ghidon - **SK** Riadidlá - **CS** Madlo - **SV** Styre - **BG** Корми ло - **TR** Gidon - **HR** Upravljač - **ZH** 车把 - **ZT** 車把 - **KO** 핸들바 - **AR** مقود

2 **EN** Console - **FR** Console - **ES** Consola - **DE** Konsole - **IT** Console - **NL** Console - **PT** Consola - **PL** Konsola - **HU** Konzol - **RU** Консоль - **RO** Consolă - **SK** Konzola - **CS** Konzole - **SV** Konsol - **BG** Конзола - **TR** Konsol - **HR** Konzola - **ZH** 控制面板 - **ZT** 控制面板 - **KO** 콘솔 - **AR** لوحة التحكم

3 **EN** Release lever to adjust the saddle - **FR** Molette de réglage de la selle - **ES** Rueda de ajuste del sillín - **DE** Einstellrädchen des Sattels - **IT** Rotella di regolazione della sella - **NL** Instelknop zadel - **PT** Botão de regulação do selim - **PL** Pokrętło regulacji siodełka - **HU** Nyereg állítócsavar - **RU** Ручка регулировки седла - **RO** Buton de reglare a șeii - **SK** Nastavovacie koliesko sedla - **CS** Kolečko pro nastavení sedla - **SV** Reglagehjul till sadel - **BG** Кръгла ръчка за регулиране наседалката - **TR** Sele ayar düğmesi - **HR** Regulator sjedala - **ZH** 车座调节转轮 - **ZT** 車座調節轉輪 - **KO** 안장 조절용 조절 장치 - **AR** صامولة ضبط المقعد

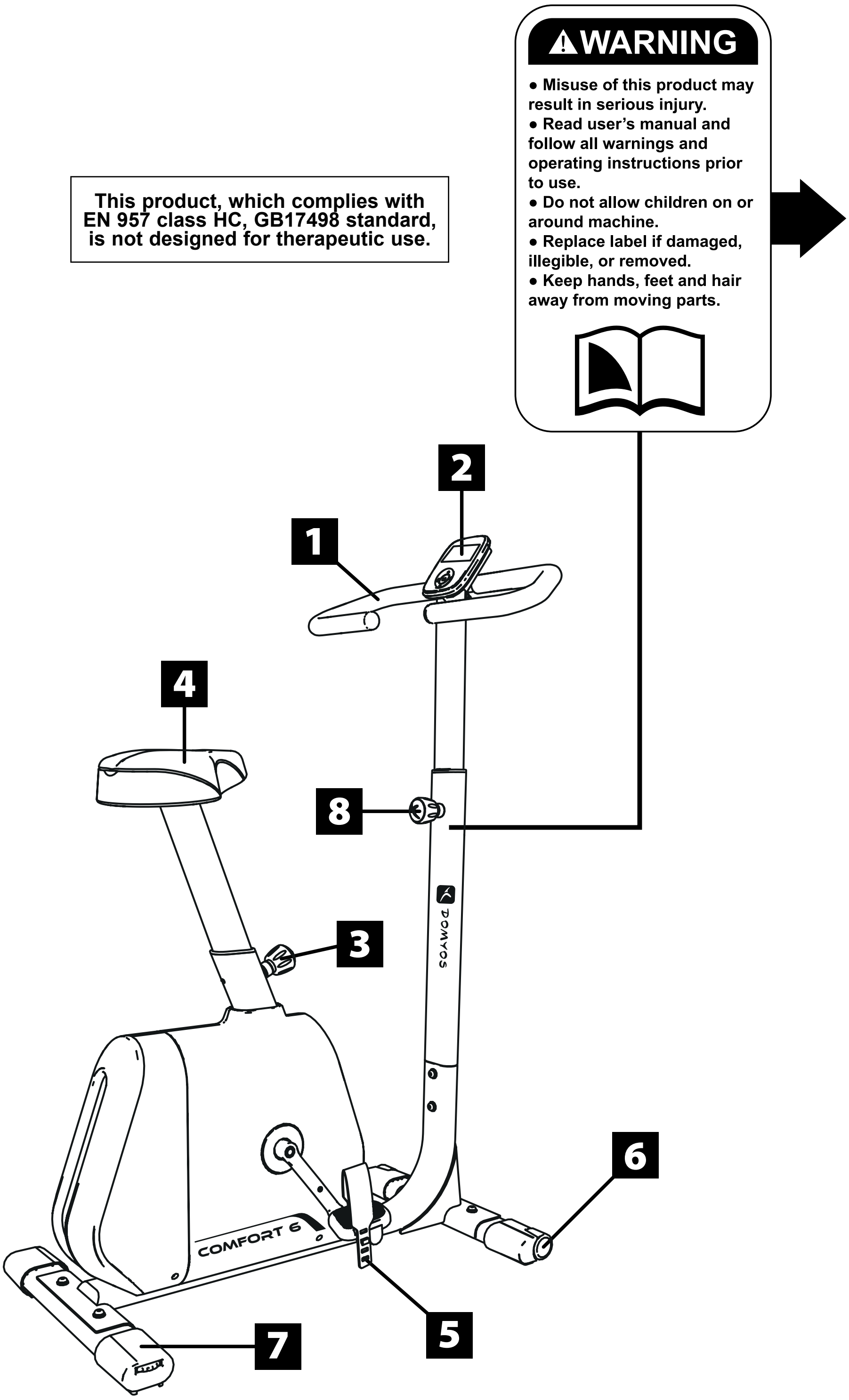
4 **EN** Saddle - **FR** Selle - **ES** Sillín - **DE** Sattel - **IT** Sella - **NL** Zadel - **PT** Selim - **PL** Siodełko - **HU** Nyereg - **RU** Седло - **RO** Şa - **SK** Sedlo - **CS** Sedlo - **SV** Sadel - **BG** Се далка - **TR** Sele - **HR** Sjedalo - **ZH** 车座 - **ZT** 車座 - **KO** 안장 - **AR** مقعد

5 **EN** Pedal - **FR** Pédale - **ES** Pedal - **DE** Pedal - **IT** Pedale - **NL** Pedaal - **PT** Pedal - **PL** Pedał - **HU** Pedál - **RU** Педаль - **RO** Pedală - **SK** Pedál - **CS** Pedál - **SV** Pedal - **BG** Педал - **TR** Pedal - **HR** Pedalae - **ZH** 脚踏板 - **ZT** 腳踏板 - **KO** 페달 - **AR** بدال

6 **EN** Transport wheels - **FR** Roulette de déplacement - **ES** Rueda de desplazamiento - **DE** Transportrolle - **IT** Rotella di spostamento - **NL** Transportwieltje - **PT** Rodinha de deslocação - **PL** Kółko do przemieszczania - **HU** Görgő a mozgatáshoz - **RU** Колесико для перемещения - **RO** Rotilă de deplasare - **SK** Premiestňovacie koliesko - **CS** Přemísťovací kolečko - **SV** Transporthjul - **BG** Колелце за преместване - **TR** Taşıma makarası - **HR** Kotač za premještanje - **ZH** 移动滑轮 - **ZT** 移動滑輪 - **KO** 이동용 바퀴 - **AR** بكرة النقل

7 **EN** Levelling feet - **FR** Compensateurs de niveau - **ES** Compensadores de nivel - **DE** Niveauausgleicher - **IT** Compensatori di livello - **NL** Niveauregelaars - **PT** Compensadores de nível - **PL** Kompensatory poziomu - **HU** Szintkiegyenlítők - **RU** Компенсаторы уровня - **RO** Compensatori de nivel - **SK** Kompenzátory úrovne - **CS** Vyrovnávací podložky - **SV** Niv kompensatorer - **BG** Компенсатори на нивото - **TR** Yükseklik ayar tertibatları - **HR** Kompenzatori razine - **ZH** 平衡补偿器 - **ZT** 平衡補償器 - **KO** 수평조절 다리 - **AR** معاوضات المستوى

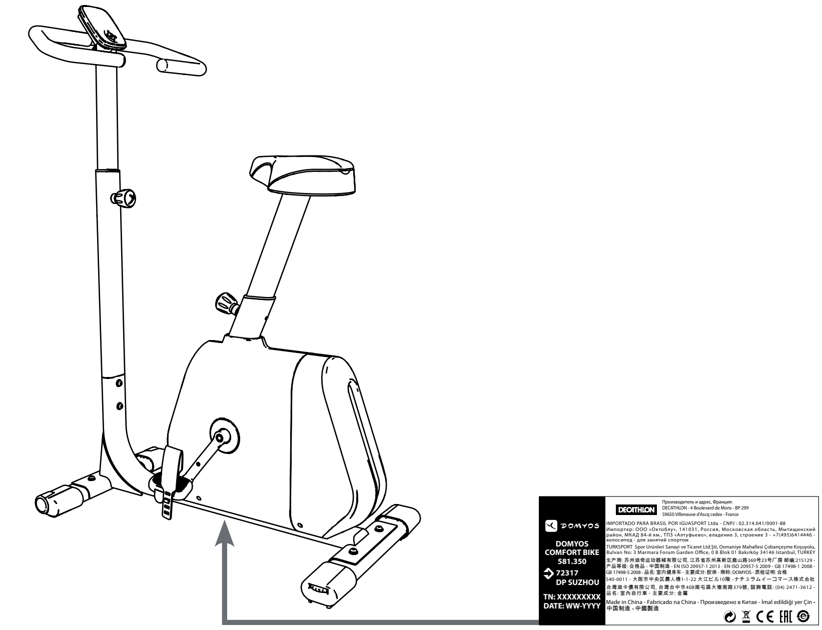
8 **EN** Release lever to adjust the handlebars - **FR** Molette de réglage du guidon - **ES** Rueda de ajuste del manillar - **DE** Einstellrädchen des Lenkers - **IT** Rotella di regolazione del manubrio - **NL** Instelknop stuur - **PT** Botão de regulação do guiador - **PL** Pokrętło regulacji kierownicy - **HU** Kormány állítócsavar - **RU** Ручка регулировки руля - **RO** Buton de reglare a ghidonului - **SK** Nastavovacie koliesko riadidiel - **CS** Kolečko pro nastavení madla - **SV** Reglagehjul till styre - **BG** Кръгла ръчка за регулиране на кормилото - **TR** Gidon ayar düğmesi - **HR** Regulator upravljača - **ZH** 车把调节转轮 - **ZT** 車把調節轉輪 - **KO** 핸들바 조절 장치 - **AR** صامولة ضبط المقود



⚠WARNING

i WARNING EN

1 ▸ • Any use of this product other than that intended may lead to serious injury.
2 ▸ • Prior to use, read the instructions carefully and comply with all warnings and instructions.
3 ▸ • Do not let children use this appliance, keep them away from it.
4 ▸ • You must replace the sticker if it is damaged, illegible or missing.
5 ▸ • Keep your hands, feet and hair away from all moving parts.
6 ▸ • Not suitable for therapeutic purposes.



i AVERTISSEMENT FR

• Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
• Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
• Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
• Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
• Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.
• Ne convient pas à des fins thérapeutiques.

i ADVERTENCIA ES

• El uso inapropiado de este producto puede provocar heridas graves.
• Antes de toda utilización, se ruega leer atentamente el manual de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
• No permita que los niños utilicen esta máquina y manténgalos alejados de esta última.
• Si el adhesivo aparece dañado, ilegible o ausente, conviene reemplazarlo.
• No acerque las manos, los pies ni el pelo a las piezas en movimiento.
• No adecuado para fines terapéuticos

i WARNUNG DE

• Jeglicher unsachgemäße Gebrauch dieses Produktes kann schwerwiegende Verletzungen nach sich ziehen.
• Lesen Sie vor jeder Verwendung stets die Gebrauchsanweisung aufmerksam durch und halten Sie sich an alle darin enthaltenen Warnungen und Anleitungen.
• Kinder dürfen das Trainingsgerät nicht verwenden und sind davon fernzuhalten.
• Beschädigte, unleserliche oder fehlende Aufkleber sind zu ersetzen.
• Halten Sie Ihre Hände, Füße und Haare von den beweglichen Teilen des Geräts fern.
• Nicht für therapeutische Zwecke geeignet

i AVVERTENZA IT

• Qualsiasi uso improprio di questo prodotto rischia di provocare gravi lesioni.
• Prima di qualsiasi utilizzo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e rispettare la totalità delle avvertenze e istruzioni che contengono.
• Non permettere ai bambini di usare questa macchina e tenerli lontani da essa.
• Se l'adesivo è danneggiato, illeggibile o manca del tutto è necessario sostituirlo.
• Non avvicinare mani, piedi e capelli a nessuna delle parti in movimento.
• Non idoneo a fini terapeutici

i WAARSCHUWING NL

• Elk onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen tot gevolg hebben.
• Lees voor elk gebruik aandachtig de gebruiksaanwijzing en zorg ervoor dat u alle hierin genoemde waarschuwingen en instructies in acht neemt.
• Sta kinderen niet toe om gebruik te maken van dit product en zorg dat ze er niet in de buurt kunnen komen.
• Indien de sticker beschadigd, onleesbaar of verwijderd is, dan is het raadzaam deze te vervangen.
• Houd handen, voeten en haren uit de buurt van bewegende onderdelen.
• Niet geschikt voor therapeutische doeleinden

i AVISO PT

• Qualquer uso inadequado deste produto pode causar ferimentos graves.
• Antes de qualquer uso, leia com atenção o modo de utilização e respeite a totalidade dos avisos e instruções incluídos.
• Não permita o uso desta máquina por crianças e mantenha-as afastadas desta.
• Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou em falta, é aconselhável proceder à sua substituição.
• Não aproxime as mãos, pés e cabelos de todas as peças em movimento.
• Não adequado para fins terapêuticos

i OSTRZEŻENIA PL

• Jakiekolwiek nieprawidłowe użytkowanie tego produktu grozi odniesieniem poważnych obrażeń.
• Przed rozpoczęciem użytkowania należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi, a następnie ściśle przestrzegać wszystkich zamieszczonych w niej ostrzeżeń i zaleceń.
• Nie pozwalać dzieciom, aby bawiły się urządzeniem. Dzieci powinny zawsze pozostawać w bezpiecznej odległości.
• Jeżeli naklejka jest uszkodzona, nieczytelna lub nieobecna, należy wymienić ją na nową
• Trzymać ręce, stopy i włosy w bezpiecznej odległości od ruchomych części urządzenia.
• Nieprzeznaczony do celów terapeutycznych

i FIGYELMEZTETÉS HU

• A termék bármilyen helytelen használata súlyos sérüléseket okozhat.
• Használat előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót és tartsa be a benne lévő figyelmeztetések et és előírásokat.
• Ne engedje a gyermekeknek, hogy ezt a készüléket használják, és tartsa őket távol tőle.
• Ha a matrica megsérült, olvashatatlan vagy hiányzik, ki kell cserélni.
• Ne közelítse a kezeit, lábait és a haját a mozgásban lévő alkatrészekhez.
• Terápiás célokra nem alkalmas

i ВНИМАНИЕ RU

• В случае ненадлежащего использования данного изделия существует риск получения серьезных травм.
• Перед каждым использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации. Соблюдайте все содержащиеся в ней предупреждения и указания.
• Не разрешайте детям использовать этот тренажер и находиться вблизи него.
• Если наклейка повреждена или отсутствует, или же информацию на ней невозможно прочитать, следует заменить наклейку.
• Руки, ноги и волосы не должны находиться вблизи каких-либо движущихся деталей.
• Не подходит для терапевтических целей

i AVERTISMENT RO

• Orice utilizare necorespunzătoare a acestui produs poate provoca leziuni grave.
• Înainte de orice utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de utilizare și să respectați toate avertismentele și instrucțiunile pe care acesta le conține.
• Nu le permiteți copiilor să utilizeze acest aparat și nici nu-i lăsați să se apropie de acesta.
• În cazul în care autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește cu desăvârșire, acesta trebuie înlocuit.
• Nu apropiați mâinile, picioarele sau părul de piesele aflate în mișcare.
• A nu se utiliza în scopuri terapeutice

i UPOZORNENIE SK

• Akékoľvek nevhodné použitie môže mať za následok vážne poranenia.
• Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a dodržiavajte všetky varovania a pokyny, ktoré obsahuje.
• Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a mali k ňomu prístup.
• Ak je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo chýba, odporúča sa ho vymeniť.
• Nedávajte ruky, nohy a vlasy do blízkosti pohyblivých dielov.
• Nevhodné na terapeutické účely

i UPOZORNĚNÍ CS

• Nesprávné používání tohoto výrobku může vést k vážným zraněním.
• Před každým použitím si pečlivě přečtěte návod k použití a dodržujte veškerá upozornění a pokyny v něm obsažené.
• Nedovolte dětem používat tento stroj a uchovávejte jej mimo jejich dosah.
• Je-li samolepka poškozená, nečitelná nebo pokud chybí, doporučuje se ji vyměnit.
• Nepřibližujte ruce, chodidla a vlasy k pohybujícím se částem.
• Nevhodné pro terapeutické účely

i VARNING SV

• Felaktig användning av produkten kan orsaka allvarliga skador.
• Innan produkten tas i bruk bör du läsa bruksanvisningen noga och följa alla varningar och instruktioner som finns däri.
• Låt inte barn använda denna maskin, utan se till att hålla dem borta från den.
• Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, bör den bytas ut.
• Håll händer, fötter och hår på avstånd från maskinens rörliga delar.
• Inte lämplig för behandlingssyften

i ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ BG

• Всяка употреба на уреда не по предназначение може да доведе до риск от сериозни наранявания.
• Преди всяка употреба, моля прочетете внимателно ръководството за употреба; спазвайте всички съдържащи се в него предупреждения и инструкции.
• Не разрешавайте на деца да ползват уреда; дръжте децата далеч от уреда.
• Ако малкировката е повредена, нечетлива или липсва, сменете я.
• Не доближавайте ръцете, краката и косата си до движещите се елементи.
• Не е подходящо за терапевтични цели

i UYARI TR

• Bu ürünün uygun bir şekilde kullanılmaması ciddi yaralanmalara yol açabilir.
• Kullanımdan önce, kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun ve içerdiği uyarıların ve talimatların tamamını dikkate alın.
• Çocukların bu makineyi kullanmasına izin vermeyin ve onları makineden uzak tutun.
• Kendinden yapışkanlı etiket zarar görmüş, okunaksız veya yerinde değil ise, yerine yenisinin konulması gerekir.
• Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki hiçbir parçaya yaklaştırmayın.
• Terapötik amaçla kullanılamaz

i UPOZORENJE HR

• Svaka zlouporaba ovog proizvoda može uzrokovati ozbiljne ozljede.
• Prije uporabe pažljivo pročitajte upute za uporabu i slijedite sva upozorenja i instrukcije sadržane u njemu.
• Nemojte dopustiti djeci da koriste taj stroj i držite ih podalje od njega.
• Ako je naljepnica oštećena, nečitljiva ili nedostaje, trebalo bi je zamijeniti.
• Ne približavajte vaše ruke, noge i kosu pokretnim dijelovima.
• Nije prikladno za terapijske svrhe

i 注意事项 ZH

• 本产品的不适当使用可能会造成严重受伤。
• 使用前请仔细阅读说明书，遵守说明书中的注意事项和使用说明。
• 请勿让儿童使用本产品，并将其放置于远离儿童的地方。
• 如果产品上粘贴的说明出现损坏、无法阅读或缺失的情况，请将其替换。
• 请勿将手脚或头发靠近正在转动的部件。
• 不适用于治⊠目的

i 警告 JA

• この商品の不適切なすべての使用法は重症を引き起こす危険があります。
• ご使用の前に使用マニュアルを注意深くお読みになり書かれている警告と使用法全体を守ってください。
• お子様にはこの機械を使用させないでください。お子様の手の届かない場所に保管してください。
• シールが損傷したり判読不可能だったりはがれている場合は、シールを交換してください。
• 作動中の部分には手や足、髪の毛を近づけないでください。
• 治療目的にはお使いいただけません

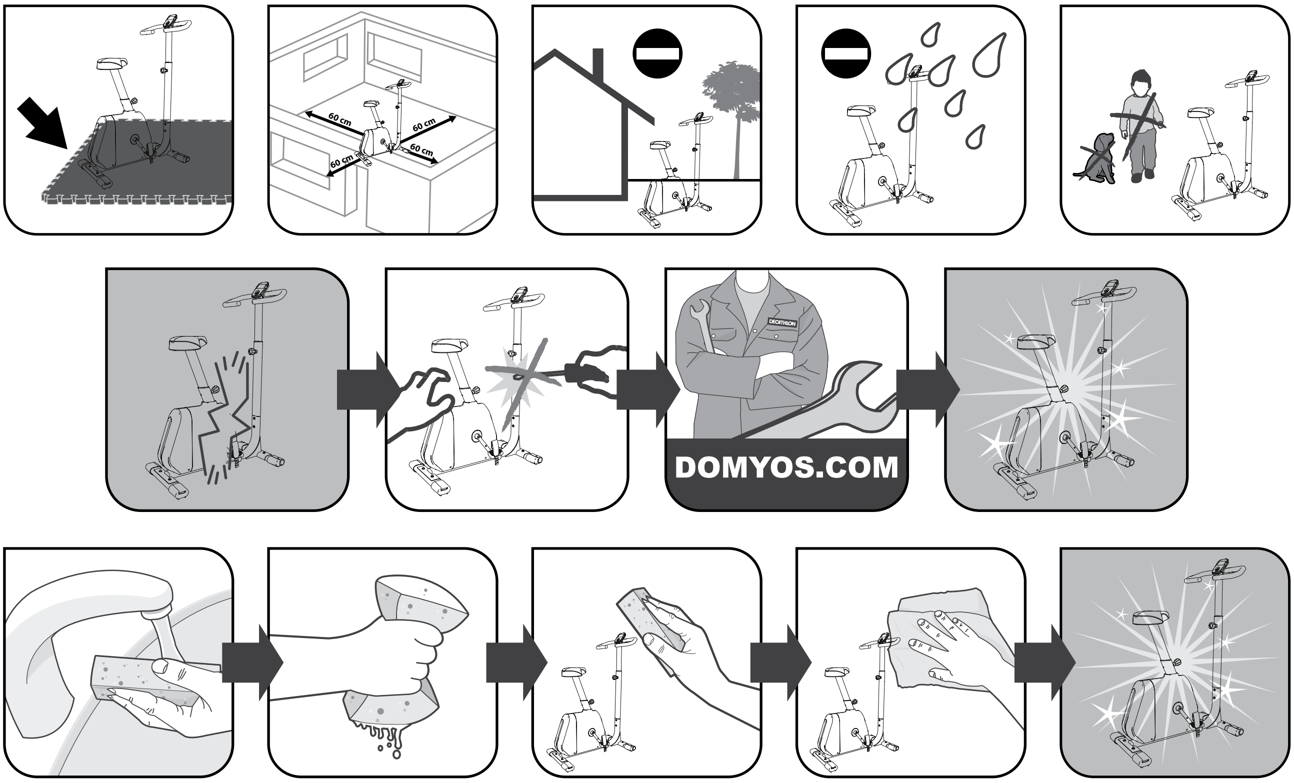
i 注意事項 ZT

• 本產品的不適當使用可能會造成嚴重受傷。
• 使用前請仔細閱讀說明書，遵守說明書中的注意事項和使用說明。
• 請勿讓兒童使用本產品，並將其放置於遠離兒童的地方。
• 如果產品上粘貼的說明出現損壞、無法閱讀或缺失的情況，請將其替換。
• 請勿將手腳或頭髮靠近正在轉動的部件。
• 不適用於治療之目的

i تنبيه AR

• يمكن لسوء استخدام هذا المنتج ان يتسبب في إصابات خطيرة.
• قبل أي استخدام، يرجى قراءة دليل الاستخدام بعناية واتباع جميع التحذيرات والإرشادات الواردة فيه.
• لا تسمح للأطفال باستخدام هذا الجهاز، وتجنب اقترابهم من هذا الأخير
• في حالة تلف الملصق، أو فقدانه أو أصبح من الصعب قراءته، فينبغي استبداله في هذه الحالة
• للا تقرّب يديك وقدميك وشعرك من جميع الأجزاء المتحركَة.
غير مناسبة للأغراض العلاجية

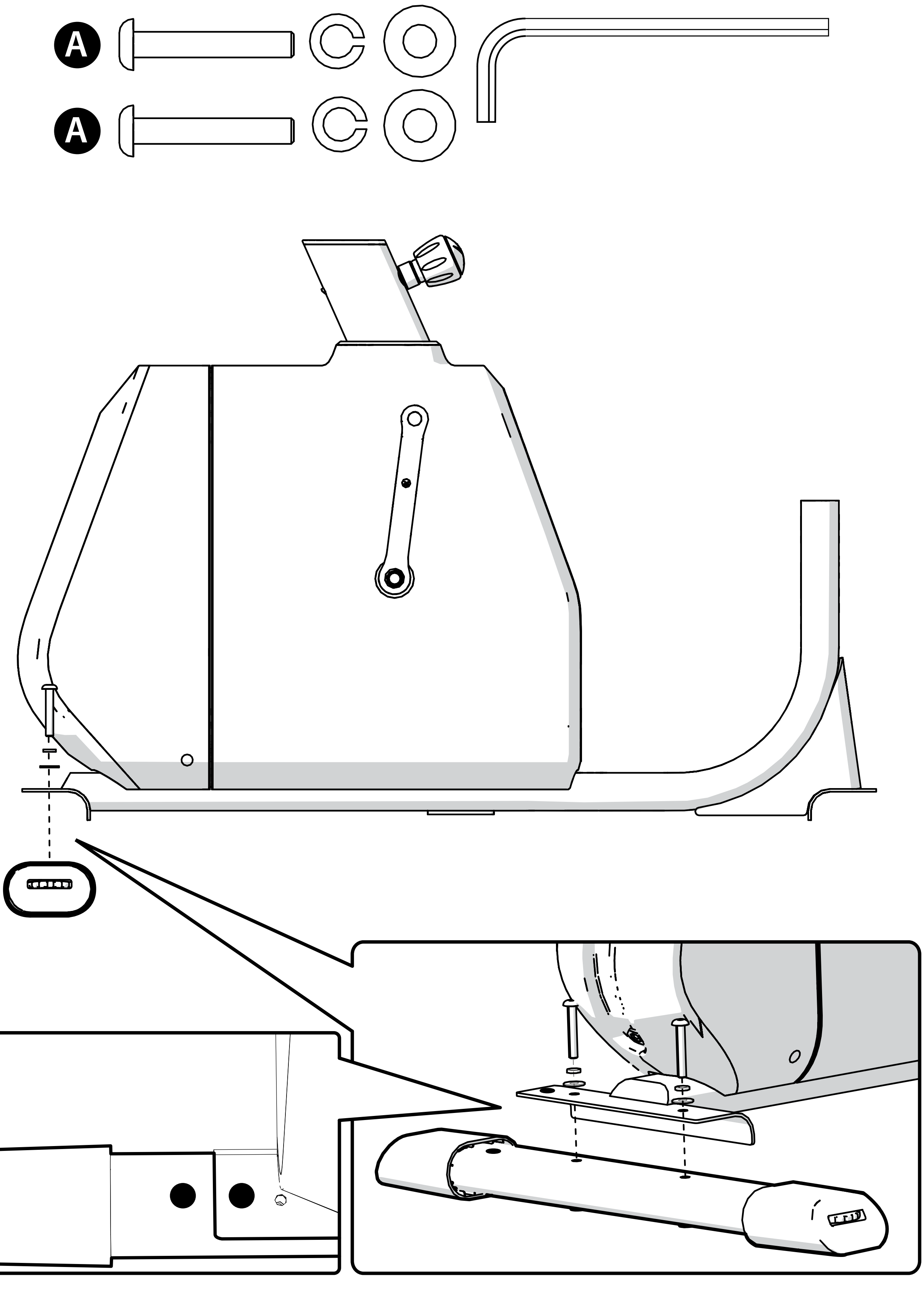
SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOSŤ • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISN INGAR • БЕЗОПАСНСТ • GÜVENLİK • SIGURNOST • 安全 • 安全 • 안전 • احتياطات أمنية



ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安裝 • 조립 • التركيب

45 min

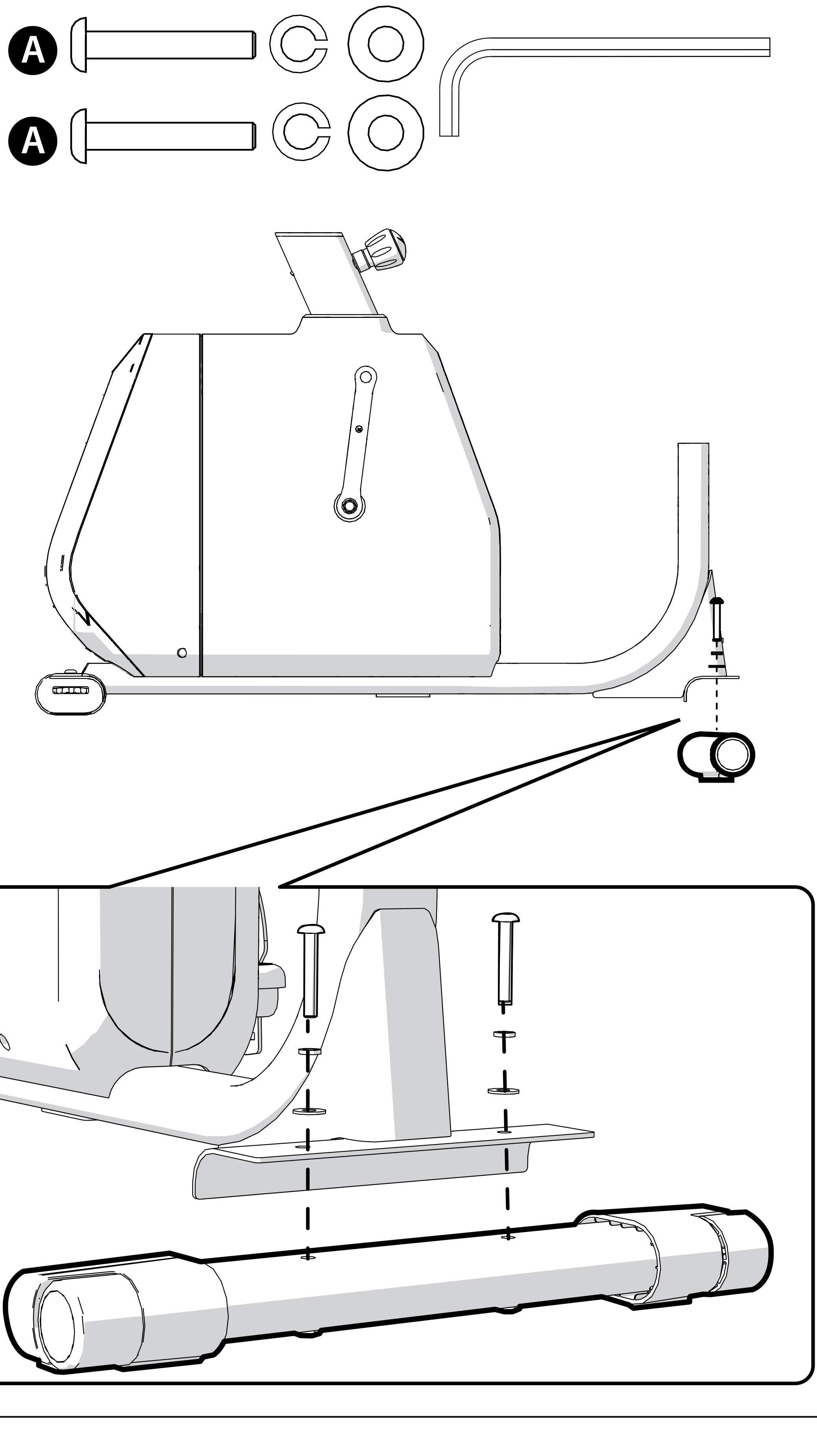
1



**ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING •
MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ •
MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安裝 • 조립 • التركيب**

45 min

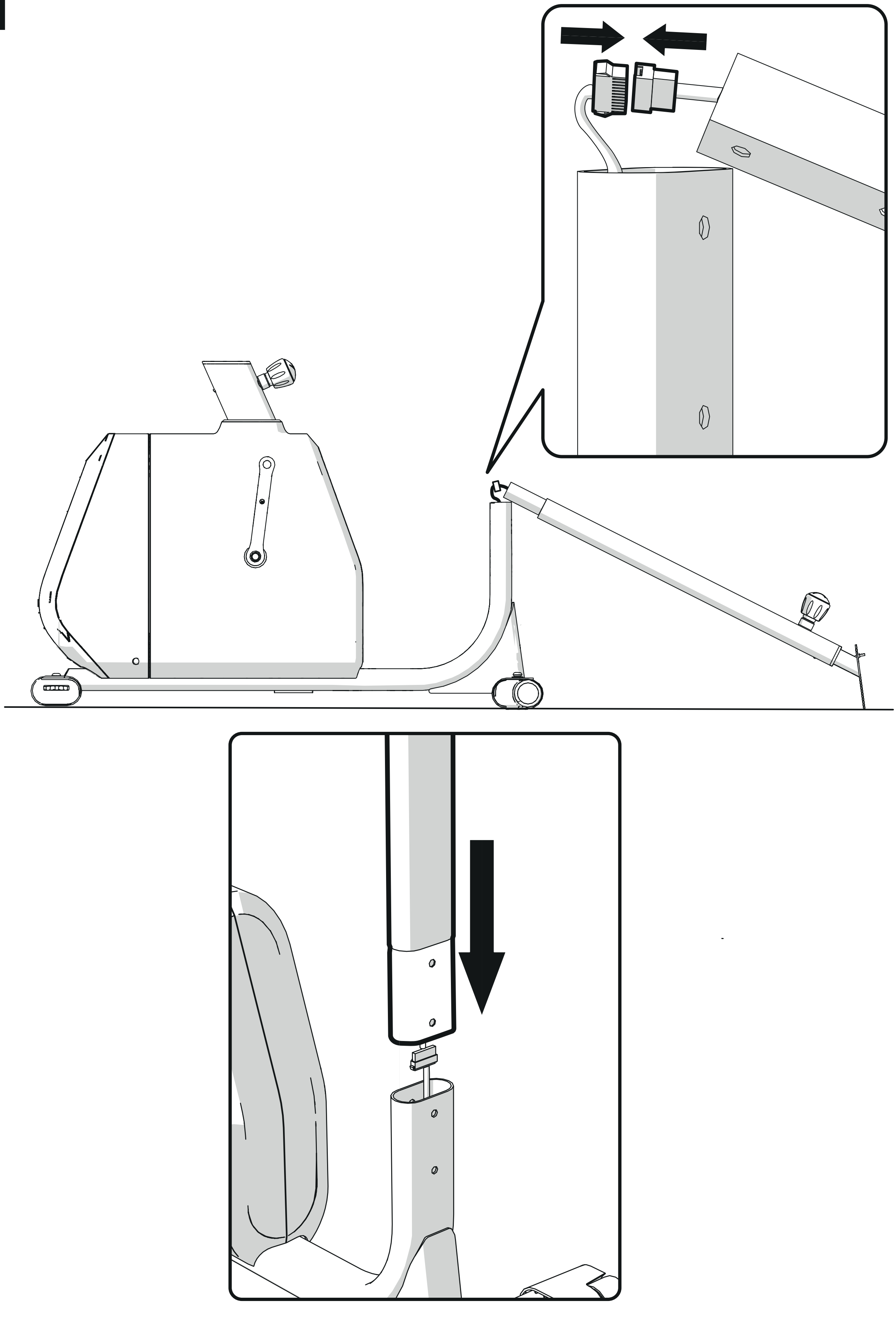
2



ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安裝 • 조립 • التركيب

45 min

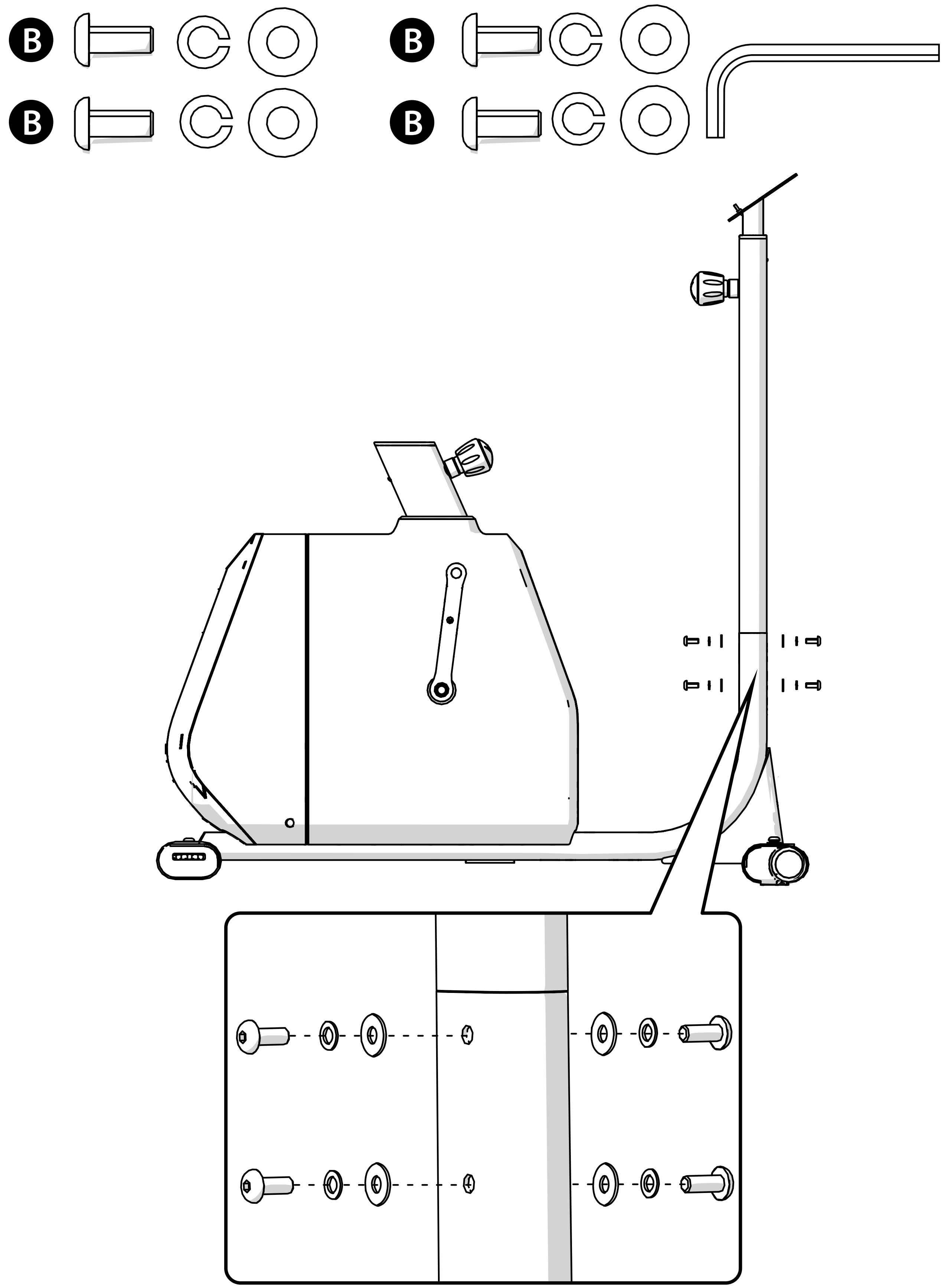
3



ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安裝 • 조립 • التركيب

45 min

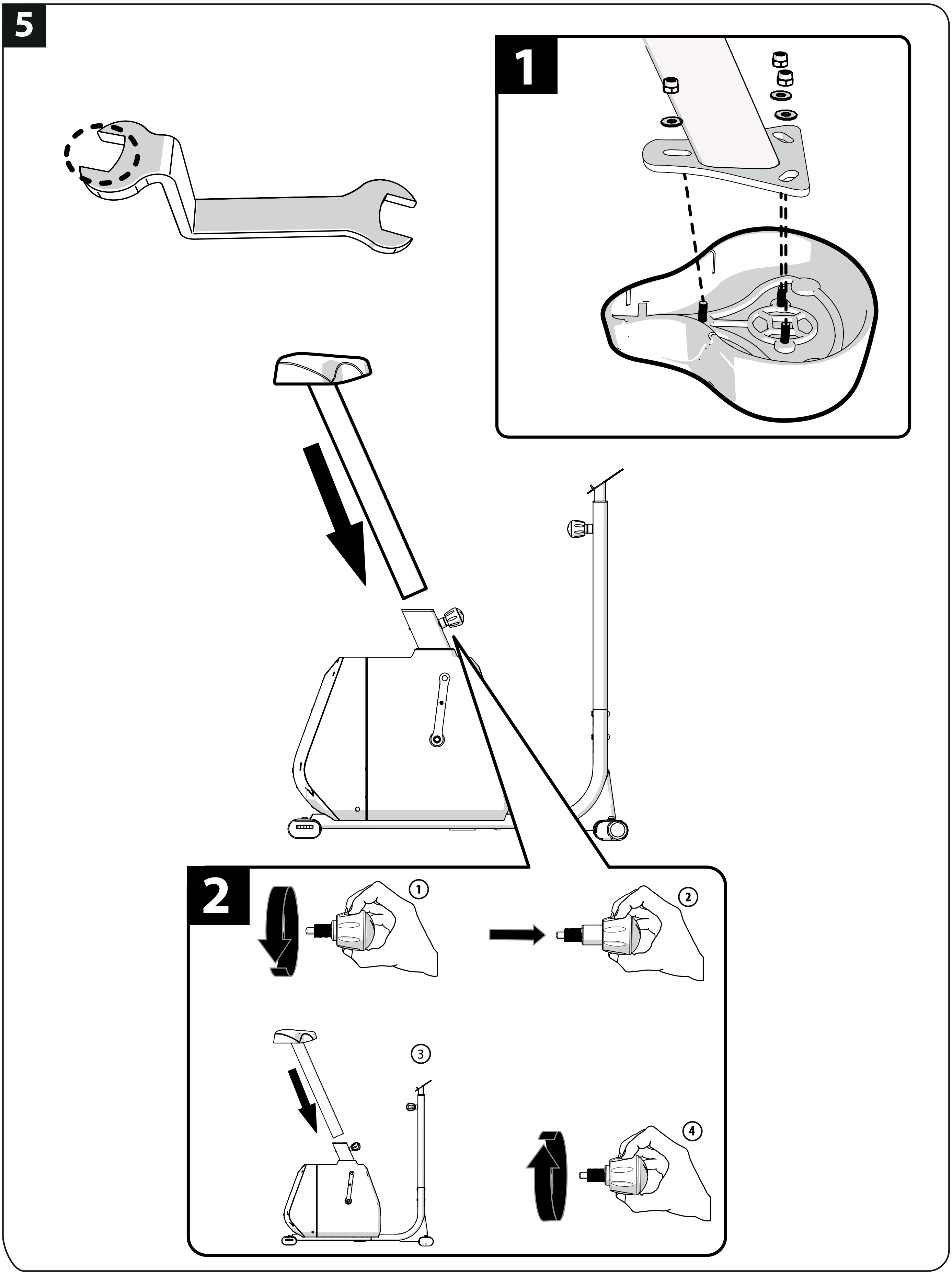
4



ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安裝 • 조립 • التركيب

45 min

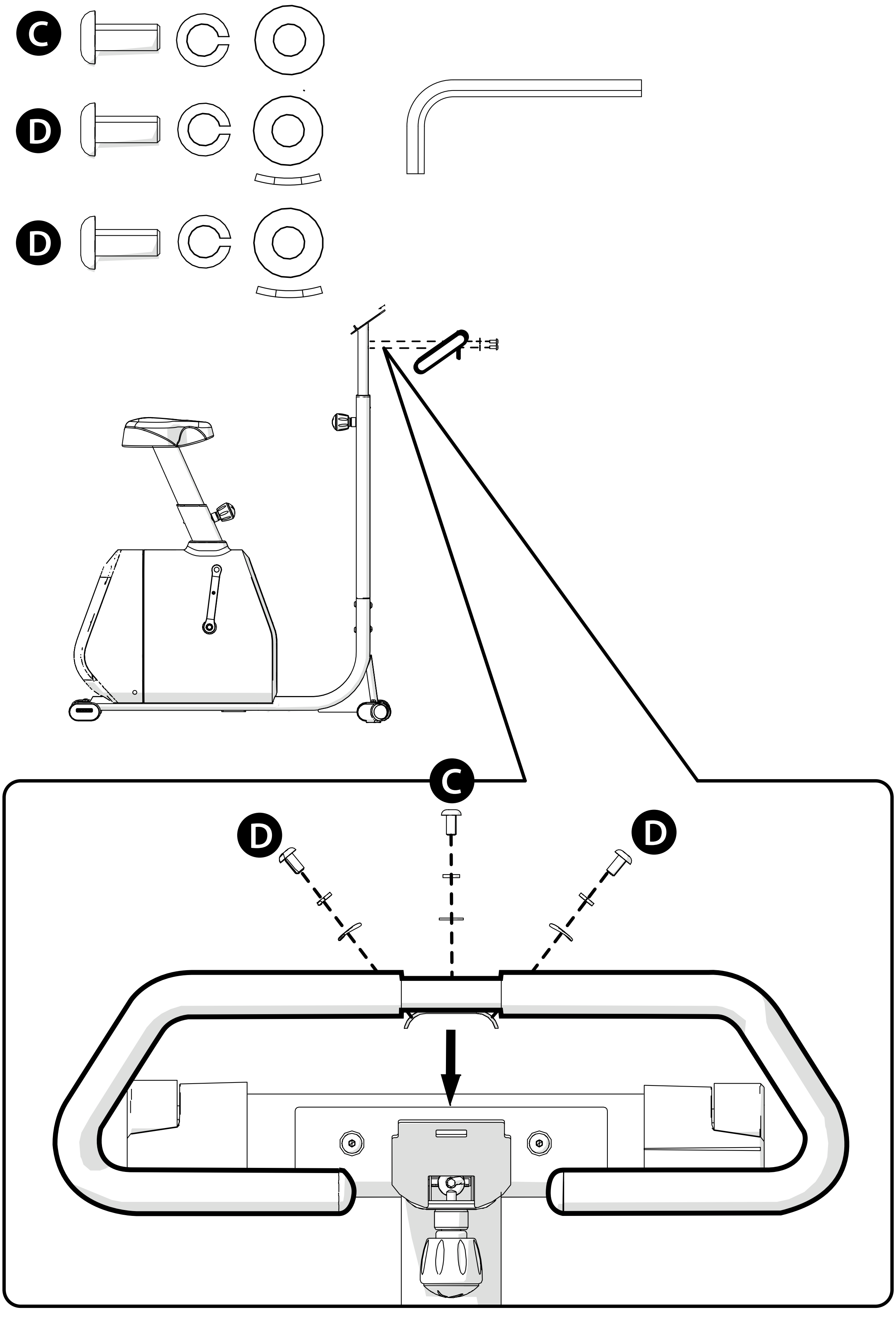
5



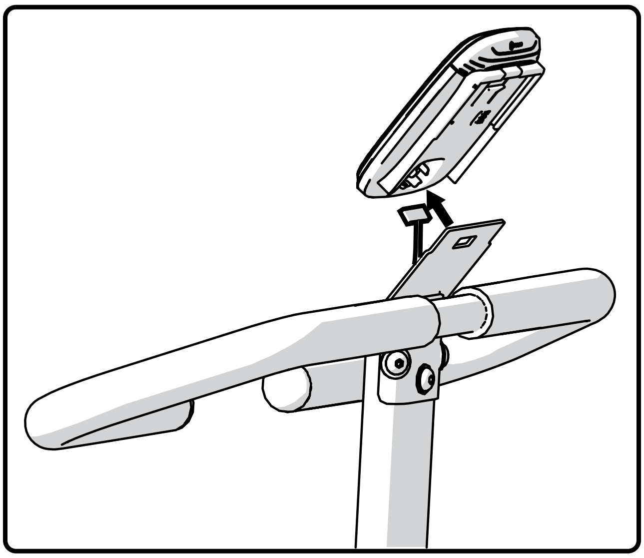
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安裝 • 조립 • التركيب

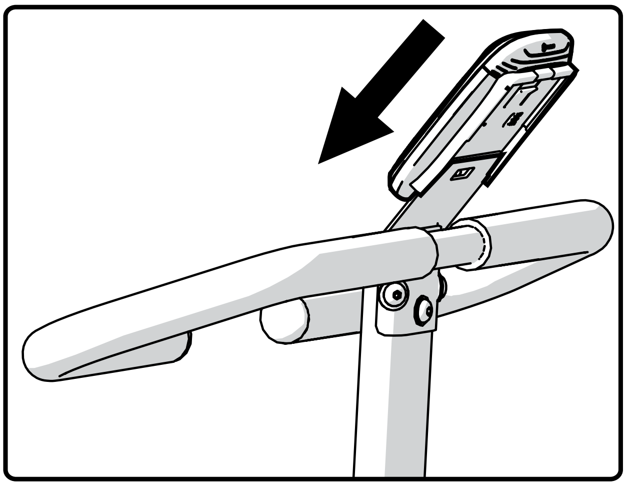
45 min

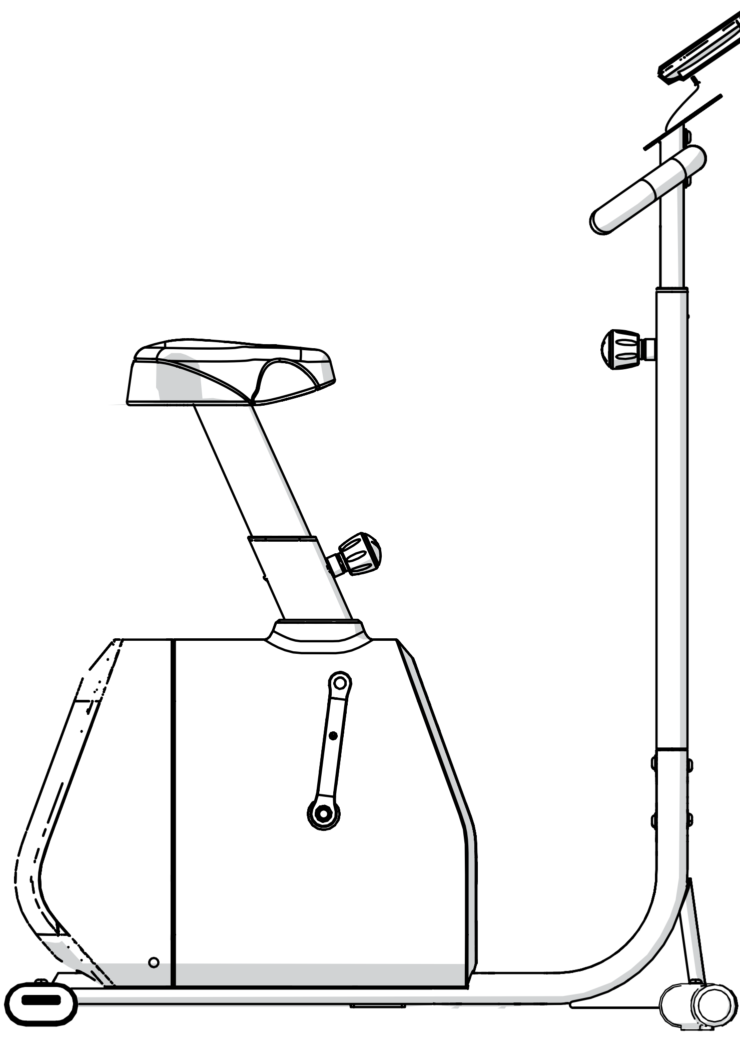
6



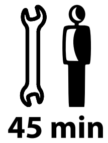
7



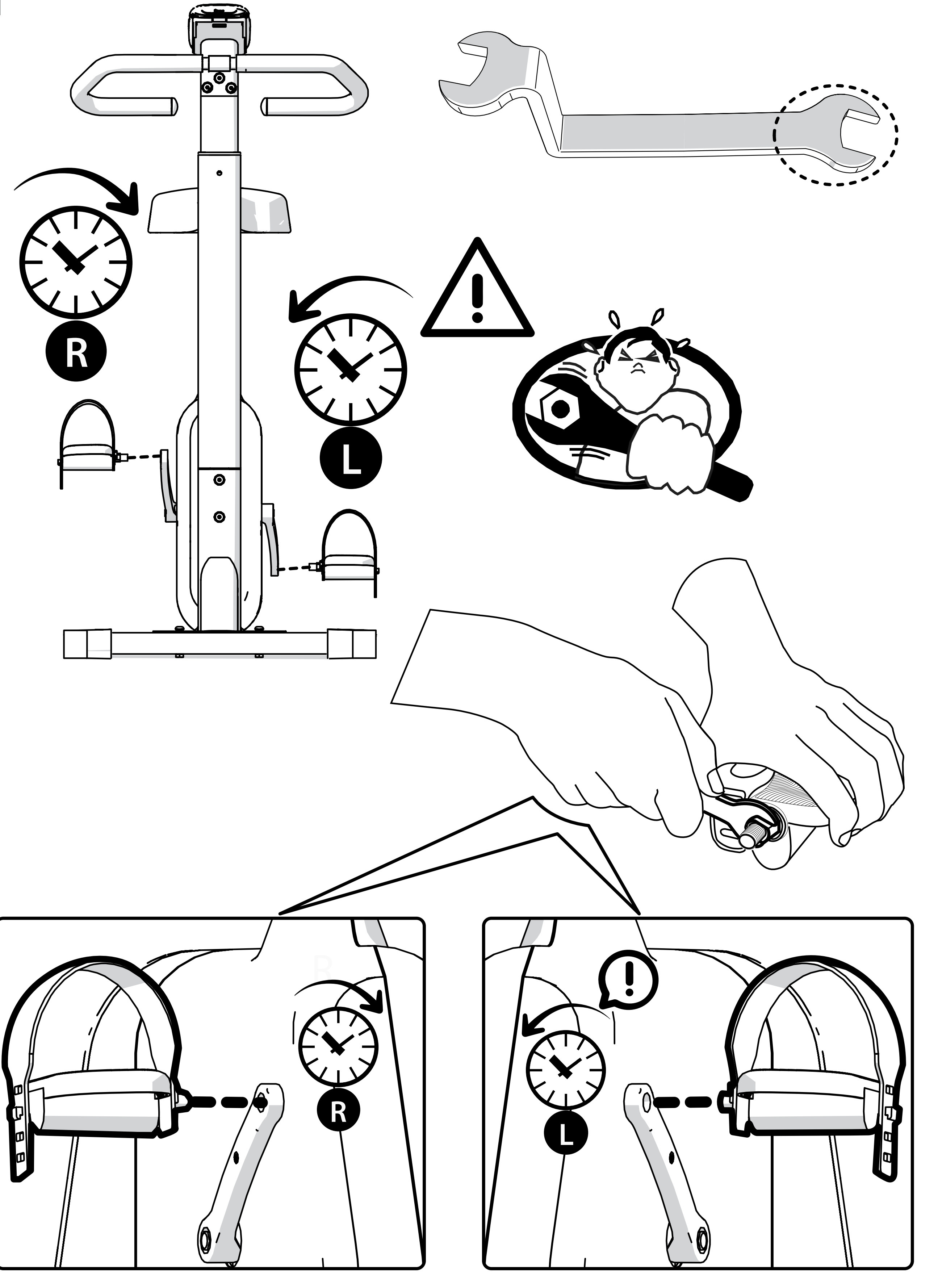




ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安裝 • 조립 • التركيب



8



Avete scelto un prodotto di marca DOMYOS e vi ringraziamo per la vostra fiducia.

Che siate principianti o sportivi di alto livello, DOMYOS è il vostro alleato per restare in forma o sviluppare la vostra condizione fisica. Le nostre squadre si sforzano sempre di concepire i migliori prodotti per il vostro uso. Se tuttavia avete delle osservazioni, dei suggerimenti o delle domande, siamo al vostro ascolto sul nostro sito DOMYOS.COM. Qui troverete anche dei consigli per la vostra pratica e assistenza in caso di bisogno.

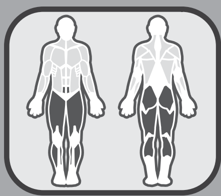
Vi auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS risponderà pienamente alle vostre aspettative.

PRESENTAZIONE

Grazie allo studio della sua geometria, la bicicletta pone l'utilizzatore in una posizione anatomica. Il prodotto è dotato di una trasmissione magnetica per offrire un grande comfort nella pedalata senza difficoltà. La bicicletta d'appartamento è una forma eccellente di attività di cardiotraining. L'allenamento su quest'apparecchio mira ad aumentare la propria capacità cardiovascolare. In questo modo si migliorerà la propria condizione fisica, la resistenza e si bruceranno calorie (attività indispensabile per perdere peso combinata a una dieta). La bicicletta d'appartamento permette di tonificare gambe e glutei. Contribuisce anche all'esercizio dei muscoli dei polpacci e della parte inferiore degli addominali.

PARTI DEL CORPO SOLLECITATE





AVVERTENZA

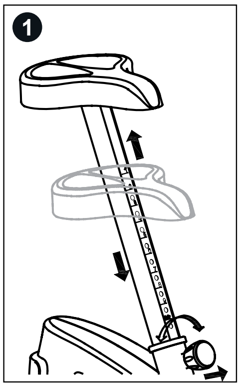
La ricerca della forma deve essere praticata in modo CONTROLLATO. Prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico. Questo consiglio è valido in particolare per le persone di età superiore a 35 anni o che abbiano avuto precedentemente problemi di salute e coloro che non fanno sport da molti anni. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.

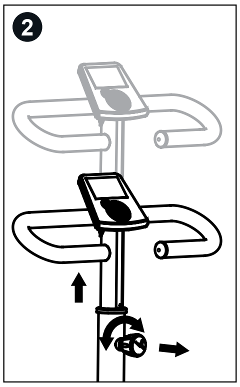
RACCOMANDAZIONI GENERALI

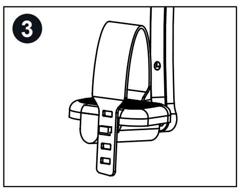
1. Spetta al proprietario verificare che tutti gli utilizzatori del prodotto siano adeguatamente informati su tutte le precauzioni d'uso.
2. DOMYOS non si assume alcuna responsabilità in caso di denunce per lesioni o danni inflitti a persone o a beni e originati dall'utilizzo o dall'utilizzo non corretto di questo prodotto da parte dell'acquirente o di altra persona.
3. Non utilizzare il prodotto in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
4. È responsabilità dell'utilizzatore ispezionare e avvitare se necessario tutti i pezzi prima di ogni utilizzo del prodotto.
5. Qualsiasi operazione di montaggio/smontaggio sul prodotto deve essere effettuata con cura.
6. Per proteggere adeguatamente i piedi durante gli esercizi, indossare scarpe da ginnastica. NON indossare indumenti ampi o penzolanti che possono rischiare di rimanere impigliati nella macchina. Non indossare gioielli. Legarsi i capelli perché non diano fastidio durante l'esercizio.
7. Le persone che portano un cardiostimolatore, un defibrillatore o qualsiasi altro dispositivo elettronico impiantato sono avvisate che utilizzano il sensore delle pulsazioni a loro rischio e pericolo.
8. L'uso del sensore delle pulsazioni è sconsigliato alle donne incinte.
9. AVVERTENZA! I sistemi di controllo del ritmo cardiaco possono mancare di precisione. Un sovraffaticamento può provocare gravi lesioni o addirittura la morte. Qualsiasi sensazione di dolore o malessere deve essere seguita da un'immediata interruzione dell'allenamento.
10. Utilizzare il prodotto solo con l'adattatore fornito.

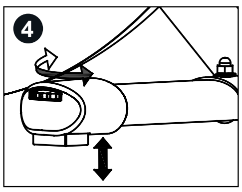
REGOLAZIONI

Avvertenza: è necessario scendere dalla bicicletta per procedere alla sua regolazione (sella, manubrio).









1 - COME REGOLARE LA POSIZIONE DELLA SELLA

Regolare l'altezza della sella a livello dell'anca. Per un esercizio efficace, la sella deve essere alla giusta altezza, vale a dire che pedalando le ginocchia devono essere leggermente flesse nel momento in cui i pedali sono nella posizione più bassa. Per regolare la sella, svitarla per alcuni giri e tirare la rotella sul tubo della sella. Regolare la sella alla giusta altezza e reinserire la rotella nel tubo sella, stringendola nuovamente a fondo.

ATTENZIONE:

• Assicurarsi di riposizionare la rotella nel tubo sella e stringerla a fondo.

• Non superare mai l'altezza massima della sella.

2 - COME REGOLARE IL MANUBRIO

Per regolare l'altezza del manubrio, svitare di qualche giro e tirare il pomello sull'intelaiatura principale. Regolare il manubrio all'altezza giusta e reinserire il pomello nell'intelaiatura principale stringendolo a fondo.

ATTENZIONE:

• Assicurarsi di riposizionare il tubo portamanubrio e stringerlo a fondo.

• Non superare mai l'altezza massima del tubo portamanubrio.

3 - COME REGOLARE LA CINGHIA DEI PEDALI

Togliere la cinghia e regolarla in corrispondenza della tacca desiderata.

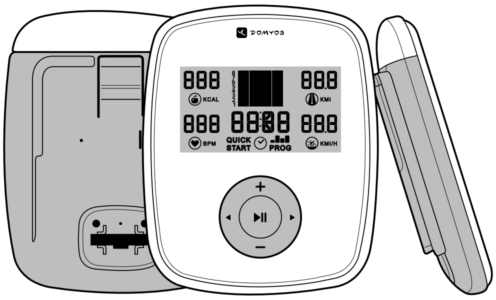
4 - STABILIZZAZIONE DELLA BICICLETTA

In caso di instabilità della bicicletta durante l'utilizzo, girare una delle manopole poste sui lati del piedino posteriore o entrambi fino al raggiungimento della stabilità.

CONSOLE

La console propone numerose funzioni per arricchire la propria pratica.
Qui di seguito le indicazioni per utilizzarla facilmente.

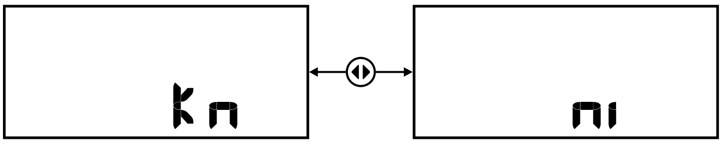
PRESENTAZIONE



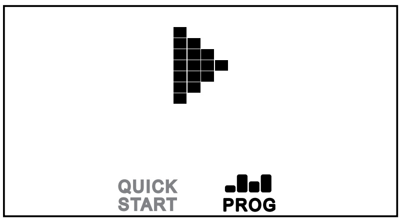
1. PULSANTE ▶|| : Pulsante centrale per accendere la console, selezionare i menu, convalidare le selezioni, avviare una seduta di allenamento, mettere in pausa, arrestare una seduta di allenamento, spegnere la console.
2. PULSANTI + e − : Per regolare (aumentare o diminuire) la difficoltà nella pedalata.
3. PULSANTI ◀ e ▶ : Per navigare nei menu.
4. RESET: Per annullare la selezione.
5. INTERRUTTORE DI SELEZIONE: Per selezionare il tipo di apparecchio (be, vo, vm)
VE: bicicletta ellittica
VM: bicicletta d'appartamento
VO: vogatore

SELEZIONE km/mi

Per impostazione predefinita la console esprime i valori di distanza e velocità in km e km/h.
Per passare all'unità Miglia (mi):
1. Spegnere la console.
2. Premere il pulsante centrale per più di 3 secondi.
3. Selezionare l'unità di misura con i pulsanti ◀ ▶.
4. Convalidare premendo il pulsante centrale ▶|| . La console si posiziona automaticamente sulla schermata iniziale.



SCHERMATA INIZIALE



È la prima schermata che appare quando si accende la console.
Il menu ▶ AVVIO RAPIDO permette di lanciare una seduta di allenamento libero.
Il menu ▄█▄█ PROGRAMMA permette di selezionare una seduta di allenamento tra le 7 proposte.

MENU

▶ AVVIO RAPIDO

Iniziare a pedalare o premere il pulsante centrale ▶|| .
È possibile iniziare la propria seduta.
Per regolare la difficoltà di pedalata, premere i pulsanti + o − .
Per mettere in pausa, premere il tasto centrale o smettere di pedalare.
Per riprendere la seduta (nel limite di 15 minuti dopo l'inizio della pausa), premere di nuovo il tasto centrale o ricominciare a pedalare.
Se si indossa una cintura cardio analogica non codificata, la frequenza cardiaca sarà rilevata automaticamente.
Per terminare la seduta prima della fine, premere a lungo il pulsante centrale.
Per spegnere la console, premere a lungo il pulsante centrale dopo essere ritornati alla schermata iniziale.
La console si spegne automaticamente dopo 15 minuti di inattività.

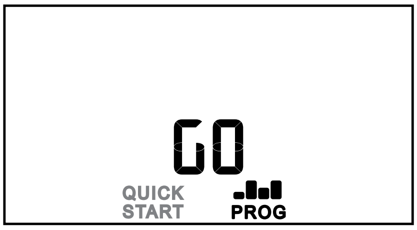
▄█▄█ PROGRAMMA

Selezionare il menu programma ▄█▄█ utilizzando i pulsanti ◀ ▶, quindi convalidare premendo ▶|| .
Nel menu programma, selezionare il profilo tra i 7 proposti utilizzando i pulsanti ◀ ▶, quindi convalidare la selezionare premendo il pulsante ▶|| .
Selezionare il tempo di pratica utilizzando i pulsanti + e − (per impostazione predefinita, il tempo di pratica è di 30 minuti), quindi convalidare premendo il pulsante ▶|| o iniziando a pedalare.
È possibile iniziare la propria seduta ▄█▄█ .
Per regolare la difficoltà di pedalata, premere i pulsanti + o − .
Per riprendere la seduta (nel limite di 15 minuti dopo l'inizio della pausa), premere di nuovo il pulsante centrale o ricominciare a pedalare.
Se si indossa una cintura cardio analogica non codificata, la frequenza cardiaca sarà rilevata automaticamente.
Per terminare la seduta prima della fine, premere a lungo il pulsante centrale.
Per spegnere la console, premere a lungo il pulsante centrale dopo essere ritornati alla schermata iniziale.
La console si spegne automaticamente dopo 15 minuti di inattività.

Profili di programma.

Tempo predefinito = 30 minuti (tranne per "Quick-Start" in cui il tempo si incrementa) regolabile con i tasti + e − .
Un mattoncino verticale (8 in tutto) corrisponde a 1 livello di resistenza.

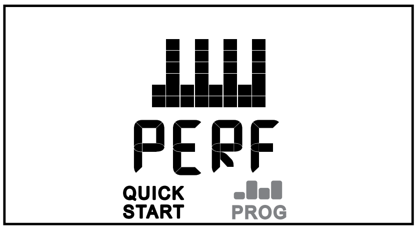
A. Modalità "QUICK-START":



Vantaggio: Utilizzo rapido.

Descrizione: Salire sulla bicicletta e pedalare liberamente.

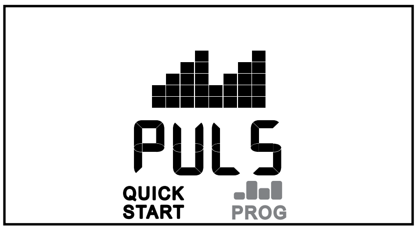
B. Programma "PERF":



Vantaggio: Prestazioni.
Descrizione: Intervalli di alta intensità per migliorare la resistenza e sollecitazione muscolare importante. Idealmente bisognerebbe tenere lo stesso ritmo per tutta la seduta. Le resistenze più basse rappresentano delle fasi di recupero. Lavorare al 90% della propria FC max nei picchi.

* (coaching sulla frequenza cardiaca alla pagina seguente).

C. Programma "PULS":

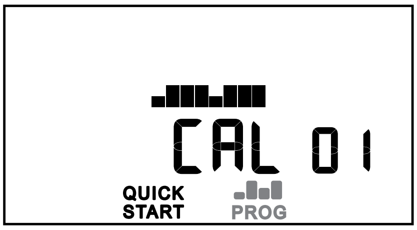


Vantaggio: Tonificazione.

Descrizione: Doppia salita, adattare il ritmo in base al livello di resistenza.
Resistenza elevata = ritmo più basso per uno sforzo muscolare più importante.
Lavorare all'80% della propria FC max.

* (coaching sulla frequenza cardiaca alla pagina seguente).

D. Programma "KCAL 01":

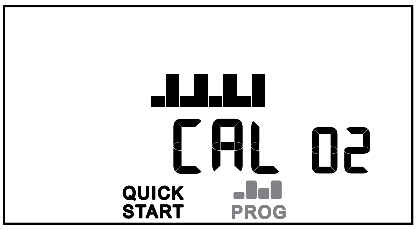


Vantaggio: Perdere peso (livello 1).

Descrizione: Doppio piano a bassa intensità, mantenere un ritmo abbastanza rapido nella sessione di allenamento. Lavorare al 70% della propria FC max.
Consiglio: tenere preferibilmente le mani fisse per tutto lo sforzo.

* (coaching sulla frequenza cardiaca alla pagina seguente).

E. Programma "KCAL 02":

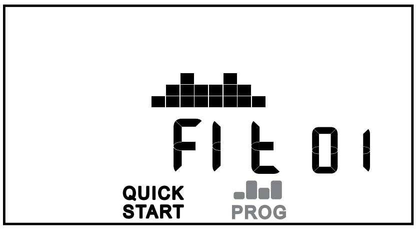


Vantaggio: Perdere peso (livello 2).

Descrizione: Intervalli di bassa intensità per mantenersi nella zona target, associando una sollecitazione muscolare più importante rispetto al livello 1. Lavorare all'80% della propria FC max.

* (coaching sulla frequenza cardiaca alla pagina seguente).

F. Programma "FIT 01":

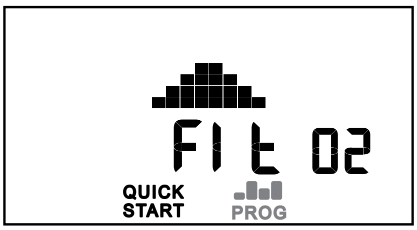


Vantaggio: Essere in forma (Livello 1).

Descrizione: 2 picchi di sforzo inclusi in una sequenza di sforzo che comprende una fase progressiva poi degressiva. Lavorare al 70% della propria FC max.

* (coaching sulla frequenza cardiaca alla pagina seguente).

G. Programma "FIT 02":

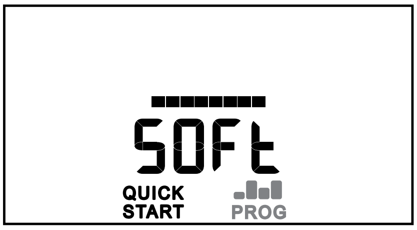


Vantaggio: Essere in forma (Livello 2).

Descrizione: Mantenere un buon volume di lavoro per tutta la sequenza che comprende una fase progressiva, un picco di sforzo e una fase degressiva. Lavorare all'80% della propria FC max.

* (coaching sulla frequenza cardiaca alla pagina seguente).

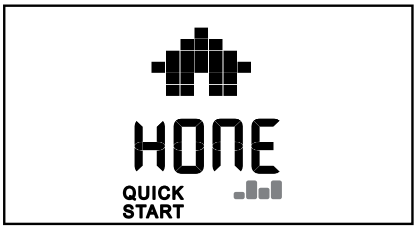
H. Programma "SOFT":



Vantaggio: Percorso piano.

Descrizione: Percorso personalizzabile al 100% con riepilogo delle prestazioni a fine seduta.

I. Indietro al menu principale:

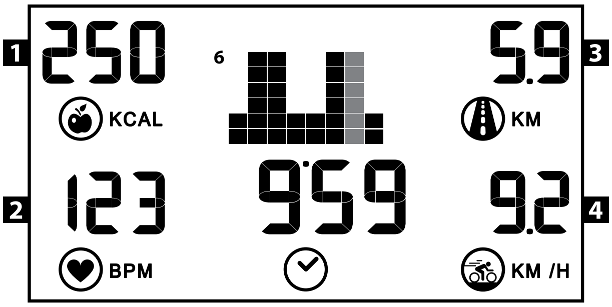


■ COACHING SULLA FREQUENZA CARDIACA

(la misurazione della frequenza cardiaca implica l'uso di una cintura cardio analogica non codificata).

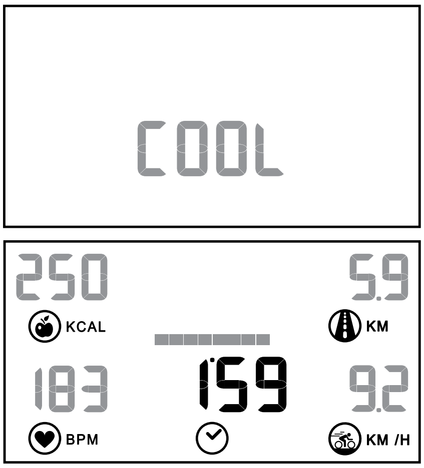
Calcolo della frequenza cardiaca massima (FC max):
Per le donne: 226 - l'età.
Per gli uomini: 220 - l'età.
Adattamento rispetto al livello di pratica:
Aggiungere +10 per i principianti, le persone non allenate.
Rimanere sul calcolo di base di cui sopra per i praticanti occasionali.
Togliere -10 per i praticanti regolari.
FC max, in relazione all'obiettivo:
Fase di recupero: 60% della FC max.
Ripresa soft o perdita di peso: 65-80% della FC max.
Miglioramento della resistenza: 80-90%.
Miglioramento delle prestazioni > 90%.

■ SCHERMATA DURANTE LA SEDUTA



1. Calorie bruciate in kcal.
2. Frequenza cardiaca in battiti al minuto (è necessario indossare una cintura cardio analogica non codificata).
3. Distanza in km (o mi).
4. Velocità in km/h (o mi/h).
5. Tempo rimanente alla fine della seduta (o tempo accumulato dall'inizio della seduta, nell'ambito di una seduta ad avvio rapido).
6. Scala d'intensità dello sforzo

■ RIEPILOGO DELLE PRESTAZIONI



Il riepilogo delle prestazioni appare automaticamente alla fine della seduta durante il periodo di recupero di 2 minuti.
È possibile visualizzare:
- la frequenza cardiaca media (se durante la seduta si indossava una cintura cardio analogica non codificata)
- una stima del numero di calorie bruciate;
- la velocità media;
- la distanza percorsa.

Per regolare la difficoltà di pedalata, premere i pulsanti + o − .
Per arrestare il riepilogo delle prestazioni prima della fine, premere a lungo il pulsante centrale.

■ DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

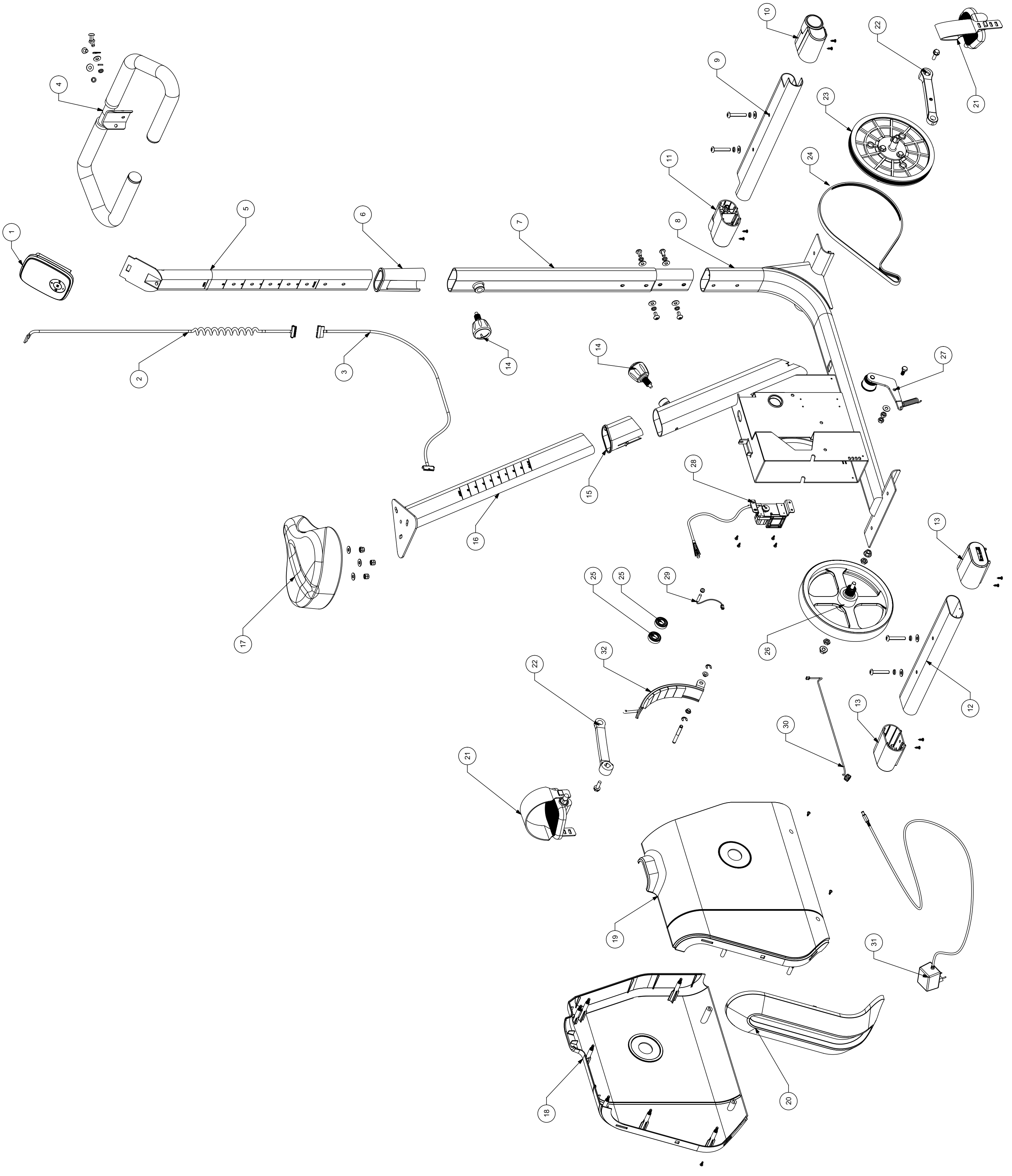
La console non si accende:

- Verificare il collegamento dell'adattatore sulla bicicletta;
- Verificare la connessione dei cavi sul retro della console e all'interno dell'intelaiatura (fase di montaggio n° 5).

Se il problema persiste, consultare la tabella nell'ultima pagina delle istruzioni per l'uso.

Il display della console visualizza "E1", "E2", "E3":

Contattare il servizio postvendita domyos (cfr. ultima pagina).



AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA • AFTERSALESAFDELING • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • SERVIS NAKONPRODAJE • 售后服务 • アフターサービス• 售後服務 • بعد خدمة البيع

FRANCE
Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet http://www.domyos.fr/sav (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

ESPAÑA
¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web http://www.domyos.es/sav (coste de conexión de internet) o contacte con el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dosier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

ITALIA
Hai bisogno di assistenza?
Ci puoi contattare dal sito www.domyos.it/sav per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Servizio Clienti, munito dello scontrino al num 199 122 326 (11,88 cent/euro al min. + IVA) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.

BELGIQUE
Besoin d'assistance ?
Retrouvez le service après vente sur le site internet http://www.domyos.be/sav (coût d'une connexion internet) qui vous permet d'effectuer une demande d'assistance si besoin.

BELGIË
Bijstand nodig?
U vindt de dienst na verkoop terug op de website http://nl.domyos.be/sav (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

PORTUGAL
Necessita de assitência?
Encontre-nos no site domyos.pt ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.

中国
你需要帮助吗？
请访问我们的网站
http://www.domyos.cn/sav
或拨打我们的全国免费客服电话
4009-109-109。温馨提示: 拨打电话前, 请找到您的购物凭证。

OTHER COUNTRIES
Need help?
Find us on our website www.domyos.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

AUTRES PAYS
Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

OTROS PAÍSES
¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

ANDERE LÄNDER
Brauchen Sie Hilfe?
Besuchen Sie unsere Internet-Site www.domyos.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

ALTRI PAESI
Bisogno di assistenza?
Ci potete trovare sul sito Internet www.domyos.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

OVERIGE LANDEN
Nog vragen?
Raadpleeg onze internetsite www.domyos.com (kosten internetverbinding) of ga naar de ontvangstbalie van de winkel waarin u het product heeft gekocht. Neem het aankoopbewijs mee.

OUTROS PAÍSES
Precisa de assistência?
Contacte-nos através do site da Internet www.domyos.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

INNE KRAJE
Potrzebujesz pomocy?
Znajdź nas na stronie internetowej www.domyos.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

MÁS ORSZÁGOK
Segítségre van szüksége?
Keressen meg minket internetes honlapunkon www.domyos.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.

ДРУГИЕ СТРАНЫ
Нужна поддержка?
Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.domyos.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

ALTE ŢĂRI
Aveţi nevoie de asistenţă?
Ne puteţi găsi pe site-ul www.domyos.com (preţul unei conectări la internet) sau vă puteţi prezenta la serviciul de relaţii cu clienţii al magazinului firmei de la care aţi achiziţionat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

OSTATNÉ KRAJINY
Potrebujete asistenciu?
Nájdite si nás na internetových stránkach www.domyos.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svôj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

OSTATNÍ ZEMĚ
Potřebujete pomoc?
Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.domyos.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

ANDRA LÄNDER
Behöver du hjälp?
Hitta oss på hemsidan www.domyos.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

ДРУГИ ДЪРЖАВИ
Имате нужда от помощ?
Моля, посетете нашия сайт: www.domyos.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел "Обслужване на клиенти" на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.

DİĞER ÜLKELER
Yardıma mı ihtiyacınız var?
www.domyos.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

OSTALE ZEMLJE
Potrebna vam je pomoć?
Pronađite nas na internetskoj stranici www.domyos.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

其他国家
需要帮助？
请登陆 www.domyos.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

その他の国
ヘルプが必要ですか？
サイトwww.domyos.comをご覧ください(インターネット接続料)。
もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。

其他國家
需要幫助？
請登陸 www.domyos.com 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

دول أخرى
هل تحتاج إلى مساعدة؟
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.domyos.com
(تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

COMFORT BIKE

Original instructions to be kept
Notice originale à conserver
Conserve estas instrucciones originales
Originalanleitung für Ihre Unterlagen
Istruzioni originali da conservare
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden
Manual original a guardar
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość
Tegye el az eredeti használati utasítást.
Сохраните оригинальную инструкцию
Informații originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovať
Originální návod uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu
请保留说明书
請保留原始說明書
보관해야 할 사용설명서 원본
يرجى الاحتفاظ بهذه النشر

DECATHLON

Производитель и адрес, Франция:
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299
59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88

Импортер: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3 - +7(495)6414446 - велосипед - для занятий спортом

TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Koşuyolu, Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office, 0B Blok 01 Bakırköy 34146 Istanbul, TURKEY

生产商: 苏州迪奇运动器械有限公司, 江苏省苏州高新区鹿山路369号23号厂房 邮编:215129 - 产品等级: 合格品 - 中国制造 - EN ISO 20957-1 2013 -EN 957-5 2009 HC- GB 17498-1 2008 - GB 17498-5 2008 - 品名: 室内健身车 - 主要成分: 胶体 - 商标: DOMYOS - 质检证明: 合格

540-0011 - 大阪市中央区農人橋1-1-22 - 大江ビル10階 - ナチュラムイーコマース株式会社

台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-3612 - 品名: 室內自行車 - 主要成分: 金屬

Made in China - Fabricado na China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - 中国制造 - 中國製造

ref pack: 786.835

DOMYOS.COM